















Originale cappello estivo a teso largo, di cui una notevolmente rialzata

# "Stampa Sera", per la vostra salute e per la vostra bellezza

## L'alimentazione negli sport di montagna

Per stabilire scientificamente il fabbisogno alimentare in montagna nei soggetti che si sottopongono a questo sport, escursioni, gare, ecc., bisogna tener conto della natura fisica, della quantità degli alimenti del lavoro compiuto e da compiere e della temperatura ambiente.

Non è qui luogo per affrontare un argomento simile: data però l'importanza di una alimentazione razionale negli sport di montagna, accenneremo semplicemente ad alcune norme di portata pratica, collimando con il pensiero del Labe, il quale, che essere un medico di fama, è pure un alpinista di valore.

L'uomo che produce un lavoro tanto considerevole quale quello richiesto da una ascensione, ha bisogno naturalmente di una razionale alimentazione: essa deve essere fatta con criteri razionali, che alimenti può tornare dannosa.

Il fabbisogno alimentare nell'adulto è proporzionale al dispendio di energia; questo dispendio, ammettendo che il soggetto sia in buona salute e non vari di peso, consiste nella produzione di lavoro e nella perdita di calore. La produzione di lavoro è evidentemente accresciuta durante la corsa in montagna.

Il Gauthier ha calcolato che un uomo di sessantatré chilogrammi, per superare un dislivello di 2500 metri, compie un lavoro complessivo di 500.000 chilogrammetri, nel quale il lavoro di ascesa vera e propria non raggiunge che 180.000 chilogrammetri. A tale cifra bisognerebbe ancora aggiungere il numero dei chilogrammetri effettuati durante la discesa.

In quanto alle perdite di calore, il fabbisogno nelle condizioni atmosferiche, le rende assai superiori a quelle della vita corrente. L'alpinista è proprio lo sport che esige dai suoi seguaci il massimo di energia calorica. Sovente occorrono da 4000 a 6000 calorie al giorno, mentre la consueta 2500-3000. Gli sforzi

Un cappellino moderno che od fa un po' ricordare la moda delle nostre nonne...

gravi, anziché gli zuccheri e gli alimenti azotati. Vengono infine gli alimenti di natura minerale, che sono soprattutto alimenti di assimilazione: essi devono riparare i tessuti distrutti. Tali alimenti provengono dagli animali o dai vegetali; i primi hanno un valore superiore. Secondo Le Gendre e Marquet, la razione alimentare dell'alpinista dovrebbe essere composta di 700 gr. di alimenti di origine animale, 80 gr. di grassi e 120 gr. di sostanze proteiche. Dal punto di vista pratico il Labe afferma che il vivente da portare nel sacco debbono rispondere ad alcune condizioni particolari. Innanzitutto debbono con-

tenere: conto sia nella scelta che nella quantità degli alimenti del lavoro compiuto e da compiere e della temperatura ambiente.



Giacchetta di lana rossa, abito nero, solarga bianca

d'altra parte dall'esercizio muscolare produttore di calore. Oltre a tali ragioni, bisogna tener conto del fatto che l'alpinista, uomo di fatica, deve durante la marcia faticosa; perciò si ridurranno le carni fresche, il pane, e saranno la frutta fresca, per quanto sia possibile. Durante la marcia si dovranno consumare l'energia necessaria per l'ascesa, e per la discesa, che è un lavoro di fatica, si dovranno consumare i grassi, i carboidrati, i sali minerali, ecc. Un altro requisito consista nella proprietà di eccitare l'appetito, e in conseguenza della fatica ed inoltre quello di poter permettere, con l'aggiunta d'acqua, che si formi una certa massa che dia allo stomaco la sensazione soggettiva di appetito appagato.

In quanto alla ripartizione dei pasti bisogna soprattutto tener conto che è indispensabile fare i veri pasti abbondanti soltanto prima dell'ascesa, e specialmente dopo l'arrivo. Durante la marcia non conviene consumare che alimenti che si possono mangiare in ogni condizione. La prima colazione deve essere di facile digeribilità, potrà consistere in caffè e latte, o in caffè nero molto caldo e zuccherato, con burro o marmellata e pane o biscotti.

In un'escursione in cui la salita sia lunga e continua è più prudente fare due piccoli pasti dividendo la marcia in tre parti uguali, che fare un solo pasto copioso. Il pasto riparatore, abbondante dovrà essere quello della sera.

Det. Avi

## La Moda sportiva

In questi ultimi due anni la moda degli abiti sportivi non ha subito grandi cambiamenti; più o meno i modelli erano molto simili gli uni agli altri, si è visto qualche novità nel tessuto, qualche colore nuovo e qualche novità nella linea. La moda sportiva minaccia di diventare terribilmente monotona: diciamo «minicostume» e «minicostume».

Questi nuovi modelli tanto comodi per campagna e montagna, si fanno oggi con due o tre tessuti diversi, il più ricercato ed il più nuovo è la maglia, con la quale si fanno calzoncini, giacche, sottane, maniche e guernizioni di ogni genere. L'idea di combinare, nello stesso abito, la maglia fatta a mano o a macchina, con dei tessuti di tela, cotone, flanella e seta, non è soltanto nuova, ma è soprattutto comoda.

Per il momento se ne fanno

magliette a maniche molto ampie e lunghe, che si portano arrotolate sul gomito, e che si chiudono alla base del collo con bottoncini colorati, oppure si usano per farne pettine, sproni e maniche. Potrebbe guarnire questi abiti con le lettere del vostro nome intero, ricamate con del cotone colorato sopra a un quadretto di panno bianco; che si applica sulla manica, sul petto dal lato sinistro o alla cintura.

Bantivoglio

## Ritorna il ventaglio!

Una volta, quando l'estate del luglio rendeva immobile il vento, si diceva pesante e soffocante l'aria, si vedeva formarsi il nuvolone delle zinghe al di sopra degli edifici, e si diceva che il vento stava per tornare.

Per questo genere di abiti si usa molto anche la maglia di seta, ma deve essere molto fine e opaca come quella di milanese, che più prevediamo, sarà usata molto anche per abiti da pomeriggio e da sera nelle nuove collezioni autunno-inverno.

Per il momento se ne fanno

l'India e in Persia si componeva di una coda di bue con tutti i suoi crin: in Grecia era un mantello di foglie di platano. La penna di pavone si cominciò ad adoperare nel V secolo prima di Cristo. I Romani, dopo aver usato la penna di pavone, e i loro ventagli, l'usarono perché servivano anche a ripararsi dal sole, furono usati costosi ed incomodi, dovendo essere

cento e del Settecento e dell'Ottocento.

Ed allora che vennero di moda le «ballate», i «modigli» e le «dichiarazioni», e si ritornò ai ventagli delle belle signore.

Il resto di questo periodo più vivo del Romanticismo... Era quando ogni donna era l'arte della sua grazia e



Ventaglio del celebre gioielliere Messmer

mer portati dall'ancella che accompagnava la dama disperata. Il ventaglio del Greco era in forma di disco e di banderuola. Durante il Medio Evo, i ventagli di penna d'oca e di pavone con l'impugnatura d'oro, d'argento o di avorio, erano un articolo assai lussuoso di commercio sui mercatini di Levante dove venivano esportati in Italia.

I Giapponesi sono però gli inventori del ventaglio che si apre e si chiude con le sue stecche, quale si usa adesso. Dopo l'epoca romana, le dimensioni del ventaglio diminuirono grandemente in Italia, dove le dame lo portarono, come lo portano oggi, appeso alla cintura, perpendicolare alla linea dell'abito. Sino al 1700 si introducevano in Francia.

In un gabinetto della Biblioteca Nazionale a Parigi si trova il ventaglio del principe di Soria della celebre Diana di Polignac. Sotto Luigi XIV si usava il ventaglio di carta e di stoffa, piegato e ornato di pitture, che a volte erano veri capolavori. In Inghilterra i ventagli erano usati fin dal tempo di Enrico VIII.

Il ventaglio fu anche introdotto nella Chiesa sotto il nome di «fasciolo» e serviva ad impedire che i preti cadessero nel calice. Nel XVIII secolo se ne conservava uno nell'abbazia di Tournay. Era coperto di iscrizioni latine.

Verso l'anno 1830 cominciò una «rinascenza» dell'arte del ventaglio: ma, con il carattere di questo secolo, i produttori non miravano più a continuare i tipi in uso o a creare dei nuovi, ma cercavano la loro ispirazione nei modelli di ogni tempo e di ogni luogo: i primi ventagli di penna, i primi ventagli di seta, i primi ventagli di carta, ecc.

Un ventaglio a fondo d'oro, forse, che avevano da nascondere qualcosa, che non avevano fatto tempo a far sparire, prima che si arrivasse.

De Vincenzi capi che giocavano a carte, non avevano più nulla da perdere. E la sua posizione non era comoda. Se gridava a quel modo, doveva sapere che lui era solo, che non s'era fatto seguire dagli agenti. Lo aveva accolto amabilmente e lo aveva subito fatto entrare in quella stanza, per attenderlo nel transito.

Balzò di lato, per togliersi alla minaccia silenziosa che sentiva alle spalle, e afferrò la donna per un braccio, tendendo con l'indice a coprire la bocca. Immediatamente provò l'accecamento della grandinata. Fu un fuoco di pugnali, di calci, di urti, di lacerazioni dei capelli, di strappamenti della pelle, di tutto ciò che si poteva fare per uccidere.

La donna viveva colto il primo orrore che le si era presentato. Voleva fare le sue arringhe, per evitare le sue mani, per evitare le sue mani, per evitare le sue mani.

La commedia era troppo evidente.

(Continua)



Costume da bagno a righe bianche e rosse; sottanina rossa

Il marito aveva alzato la testa, l'aveva guardata nei suoi occhi a pelle, stralzi di sangue, gonfi. Un brutto rabbocco. Si aveva mandato una specie di granchio, alzandosi a fatica dalle seggiole. Sventolò le mani aperte sul tavolo, per afferrare qualcosa che non c'era.

— Dammi da bere! — Fossi matti! Siamo qui, signor commissario! Ha bisogno di noi!

— Ah, una chiacchiera di portino, alla sera!

Appendice di STAMPA SERA

(22)

LA BARCHETTA DI CRISTALLO

GRANDE ROMANZO AVVENTUROSO

di AUGUSTO DE ANGELI

Il marito aveva alzato la testa, l'aveva guardata nei suoi occhi a pelle, stralzi di sangue, gonfi. Un brutto rabbocco. Si aveva mandato una specie di granchio, alzandosi a fatica dalle seggiole. Sventolò le mani aperte sul tavolo, per afferrare qualcosa che non c'era.

— Dammi da bere! — Fossi matti! Siamo qui, signor commissario! Ha bisogno di noi!

— Ah, una chiacchiera di portino, alla sera!

Il marito aveva alzato la testa, l'aveva guardata nei suoi occhi a pelle, stralzi di sangue, gonfi. Un brutto rabbocco. Si aveva mandato una specie di granchio, alzandosi a fatica dalle seggiole. Sventolò le mani aperte sul tavolo, per afferrare qualcosa che non c'era.

— Dammi da bere! — Fossi matti! Siamo qui, signor commissario! Ha bisogno di noi!

— Ah, una chiacchiera di portino, alla sera!

Il marito aveva alzato la testa, l'aveva guardata nei suoi occhi a pelle, stralzi di sangue, gonfi. Un brutto rabbocco. Si aveva mandato una specie di granchio, alzandosi a fatica dalle seggiole. Sventolò le mani aperte sul tavolo, per afferrare qualcosa che non c'era.

— Dammi da bere! — Fossi matti! Siamo qui, signor commissario! Ha bisogno di noi!

— Ah, una chiacchiera di portino, alla sera!

Il marito aveva alzato la testa, l'aveva guardata nei suoi occhi a pelle, stralzi di sangue, gonfi. Un brutto rabbocco. Si aveva mandato una specie di granchio, alzandosi a fatica dalle seggiole. Sventolò le mani aperte sul tavolo, per afferrare qualcosa che non c'era.

— Dammi da bere! — Fossi matti! Siamo qui, signor commissario! Ha bisogno di noi!

— Ah, una chiacchiera di portino, alla sera!

Il marito aveva alzato la testa, l'aveva guardata nei suoi occhi a pelle, stralzi di sangue, gonfi. Un brutto rabbocco. Si aveva mandato una specie di granchio, alzandosi a fatica dalle seggiole. Sventolò le mani aperte sul tavolo, per afferrare qualcosa che non c'era.

— Dammi da bere! — Fossi matti! Siamo qui, signor commissario! Ha bisogno di noi!

— Ah, una chiacchiera di portino, alla sera!

Il marito aveva alzato la testa, l'aveva guardata nei suoi occhi a pelle, stralzi di sangue, gonfi. Un brutto rabbocco. Si aveva mandato una specie di granchio, alzandosi a fatica dalle seggiole. Sventolò le mani aperte sul tavolo, per afferrare qualcosa che non c'era.

— Dammi da bere! — Fossi matti! Siamo qui, signor commissario! Ha bisogno di noi!







